

スタジオ・ヨギー 名古屋

👤: 未経験者におすすめ

🟡 ヨガ 60分、75分

🟢 ピラティス 60分

🟣 ペルヴィス 60分



MON	TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN			
A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	
店休日		11:00 ～ 12:00 📌 【6.20】 アロマヨガリラックス 【13.27】 二十四節気 キョーコ	11:15 ～ 12:00 📌 ボードピラティス ベーシック サチ	11:00 ～ 12:00 📌 体スッキリ ピラティス ～バランス調整～ サチ	11:15 ～ 12:00 📌 ボードピラティス リカバリー カオリン	10:45 ～ 11:45 📌 体スッキリ ピラティス ～可動を広げよう～ カオリン	10:45 ～ 11:45 秋の養生ヨガ リサ	11:00 ～ 12:00 📌 エクササイズローラー ピラティス キクコ		10:30 ～ 11:30 📌 ヨガビギナー マレ	10:45 ～ 11:30 📌 ボードピラティス ※隔週開催 インストラクターと クラス内容は隔週で 変わります	9:15 ～ 10:30 ヨガフローⅠ マレ	9:45 ～ 10:30 📌 ボードピラティス ※隔週開催 インストラクターと クラス内容は隔週で 変わります	
		12:30 ～ 13:30 📌 アクティブ ピラティス ～全身コントロールⅠ～ サチ		12:30 ～ 13:45 ヨガフローⅠ アケミ	12:30 ～ 13:15 📌 ボードピラティス アクティブムーブ カオリン	12:15 ～ 13:15 📌 ベルヴィス® フローダンス エミ	12:15 ～ 13:15 📌 ピラティス パーソナルクラス カオリン	12:30 ～ 13:45 📌 ハタヨガⅠ アケミ	12:30 ～ 13:15 📌 ボードピラティス リカバリー キクコ	12:00 ～ 13:00 📌 ピラティス ※隔週で担当 インストラクター及び クラス内容が変わります	※隔週クラス ※隔週開催 インストラクター 及び クラス内容が変わります	11:00 ～ 12:00 📌 ピラティス ※隔週で担当 インストラクター及び クラスが変わります	※隔週クラス ※隔週開催 インストラクター 及び クラス内容が変わります	
		14:00 ～ 15:00 📌 秋の養生ヨガ アケミ	14:00 ～ 14:45 📌 ボードピラティス リカバリー サチ	14:15 ～ 15:30 【7.21】 ヨガのコツ 【14.28】 メディテーション マレ		13:45 ～ 14:45 📌 【1.15.29のみ開催】 体スッキリ ピラティス ～ゆっくりフロー～ カオリン		14:15 ～ 15:15 📌 アロマヨガ リラックス ミサキ	14:00 ～ 14:45 📌 ボードピラティス ベーシック シマ	13:30 ～ 14:30 📌 秋の養生ヨガ マレ	13:30 ～ 14:30 📌 【第1・3・5】 ベルヴィスクラス 13:30 ～ 14:15 📌 【第2・4】 ボードピラティス	12:30 ～ 13:30 陰ヨガ マレ	12:30 ～ 13:15 📌 ボードピラティス ※隔週開催 インストラクターと クラス内容は隔週で 変わります	
				16:00 ～ 17:00 ヨガ パーソナルクラス マレ				15:45 ～ 16:45 ヨガ パーソナルクラス ミサキ	15:00 ～ 16:00 📌 ベルヴィス ※隔週で担当 インストラクター及び クラス内容が変わります		14:00 ～ 15:15 ハタヨガⅡ リサ			
								17:15 ～ 18:15 ヨガ パーソナルクラス ミサキ						
			18:30 ～ 19:45 ハタヨガⅡ マレ	18:45 ～ 19:45 📌 体スッキリ ピラティス ～バランス調整～ シマ	18:30 ～ 19:45 ヨガフローⅠ リサ	19:00 ～ 19:45 📌 ボードピラティス ベーシック チエコ	18:45 ～ 19:45 📌 ベルヴィス®ワーク アヤコ	18:45 ～ 19:45 📌 アロマヨガ リラックス ミサキ	18:45 ～ 19:45 📌 秋の養生ヨガ ミサキ	18:45 ～ 19:30 📌 【2.16のみ開催】 ボードピラティス リカバリー シマ				
			20:15 ～ 21:00 📌 ボードピラティス アクティブムーブ シマ					20:00 ～ 21:00 📌 【2.16のみ開催】 エクササイズローラー ピラティス シマ						
	【3日】 筋膜～美脚～ 担当：アヤコ 【10日】 ボードピラティス 担当：カオリン 【17日】 筋膜～整顔～ 担当：アヤ 【24日】 ボードピラティス 担当：シマ 【31日】 ベルヴィス®ワーク 担当：アヤコ													